

Wissenswertes zur Beckenbodengymnastik für Frauen



MediClin Staufenburg Klinik Durbach

Fachklinik für Innere Medizin

Fachabteilungen für

- Urologie
- Nephrologie
- Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen
- Onkologie
- Orthopädie

AHB-Klinik

Inhalt

01	Was und wo ist der Beckenboden?	 03
02	Der Aufbau des Beckenbodens	 04
03	Mögliche Ursachen der Inkontinenz	 05
	Formen der Inkontinenz	05
	■ Dranginkontinenz	05
	■ Belastungsinkontinenz	05
04	Übungen für Ihren Beckenboden	 06
	■ Wahrnehmung	06
	■ Spannungsübungen	07
05	Atem- und Entspannungsübungen für Blase und Beckenboden	 10
06	Häufige Fehler beim Beckenbodentraining	 13
07	Wichtige Informationen für Patientinnen mit einer Neoblase	 14
08	Notizen	 15

Sehr geehrte Patientin,

in dieser Broschüre haben wir für Sie alle wichtigen Informationen und Übungen unseres Beckenbodenprogramms zusammengefasst. Hiermit soll Ihnen die selbstständige Durchführung der Übungen zu Hause leichter fallen.

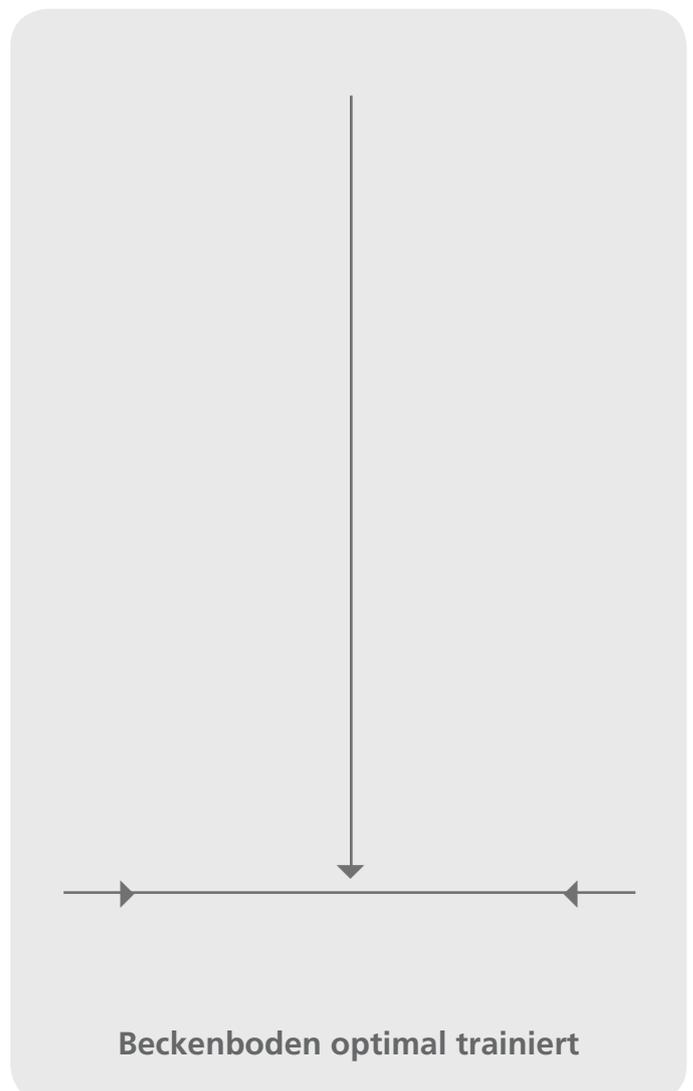
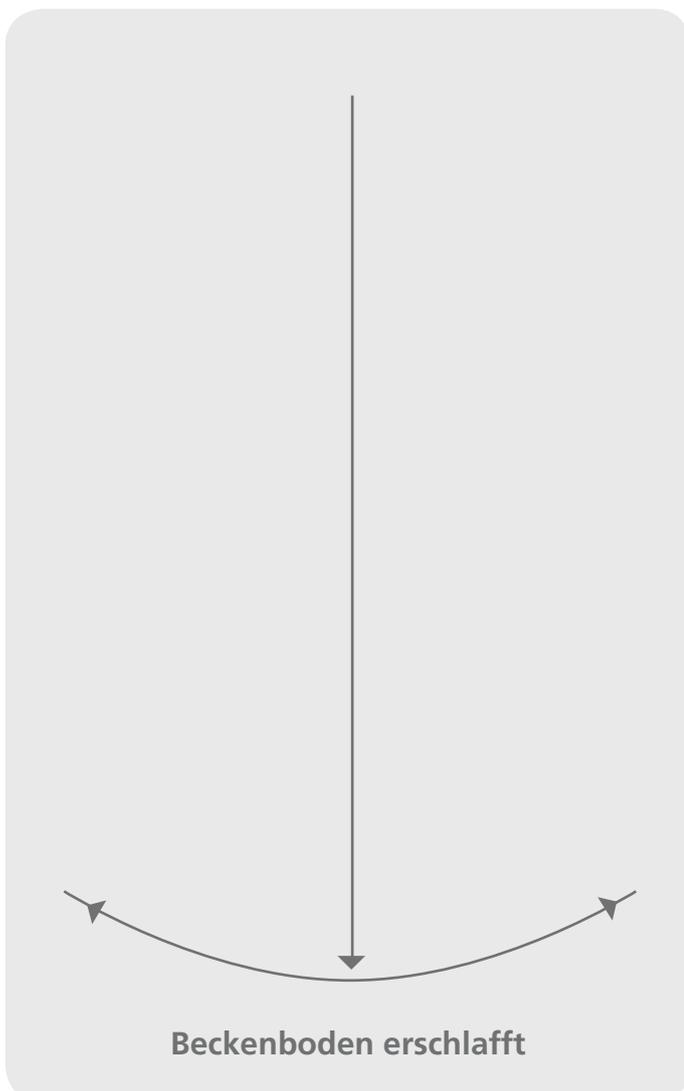
Zusätzliche Informationen und spezielle Verhaltensregeln für Patientinnen mit Neoblase finden Sie im Anhang am Ende der Broschüre!

01 Was und wo ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das nach unten offene Becken durch mehrere Muskelschichten verschließt. Er wird von drei Öffnungen unterbrochen (Harnröhre, Scheide, After). Seine Hauptaufgabe ist es, die inneren Organe von unten zu stützen und sie in ihrer Position zu halten. Eine weitere wichtige Funktion ist das Öffnen und Verschließen von Harnröhre, Scheide und After.

Während der Schwangerschaft hält der Beckenboden zusätzlich noch das Gewicht des Kindes und muss bei der Geburt nachgeben können, um sich weit zu öffnen.

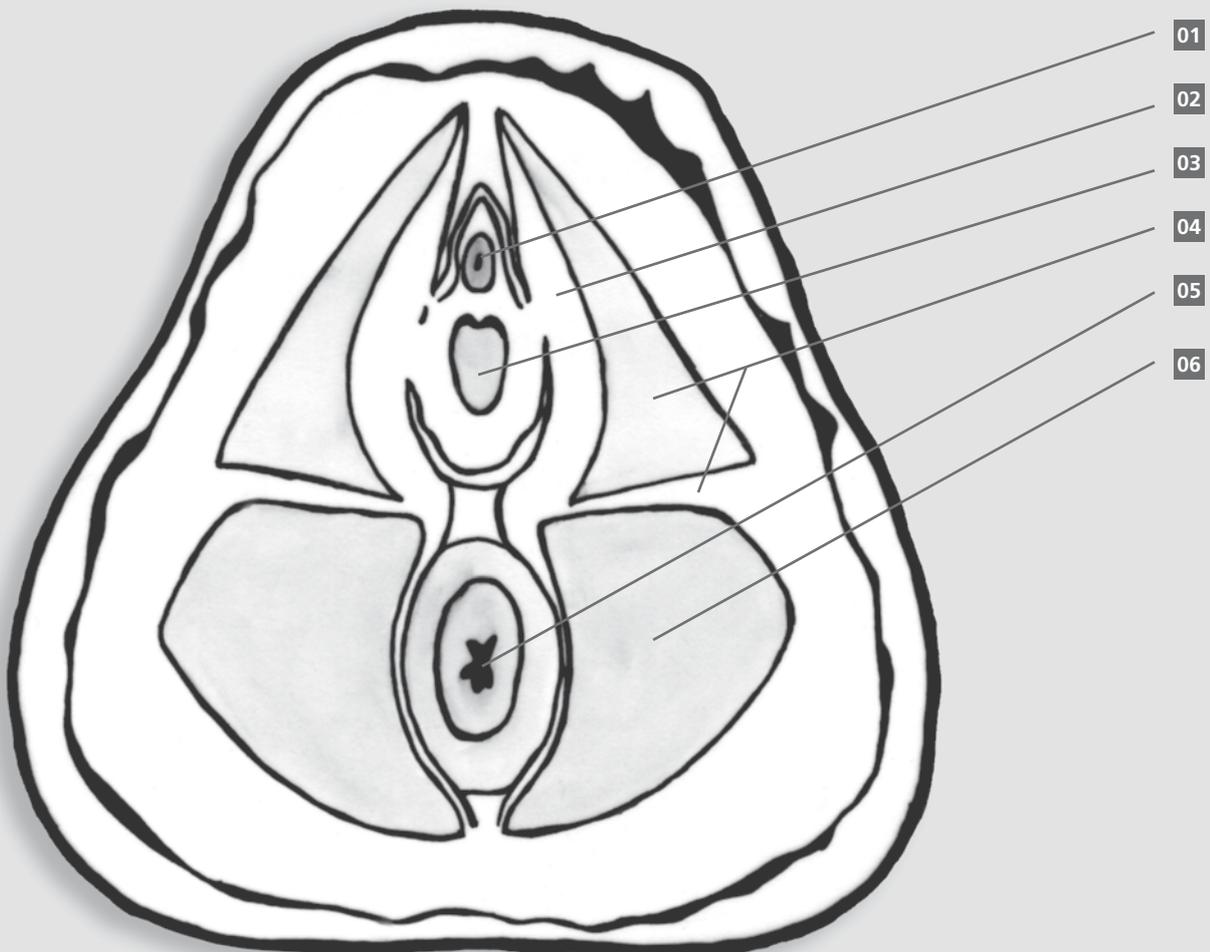
Durch seine Dehnfähigkeit kann es zu einer Erschlaffung der Muskulatur („Ausleiern“) kommen. Der Beckenboden kann seine Aufgaben nicht mehr ausreichend ausführen, was eine Inkontinenz zur Folge haben kann (häufiger zwingender Harndrang und/oder unfreiwilliger Harnverlust).



02 Der Aufbau des Beckenbodens

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, die durch Harnröhre, Scheide und After unterbrochen sind.

- Die innere Schicht verläuft längs zwischen Schambein und Steißbein/Kreuzbein
- Die mittlere Schicht verläuft quer zwischen den beiden Sitzbeinhöckern
- Die äußere Schicht verläuft ringförmig um die Öffnungen Harnröhre/Scheide und After



01 Harnröhre

02 äußere Muskelschicht

03 Scheideneingang

04 mittlere, quere Dammmuskulatur

05 After

06 fächerförmige, innere Muskulatur

03 Mögliche Ursachen der Inkontinenz

- Veranlagung zu einer Gewebeschwäche
- Senkung der Organe
- Beeinträchtigung im Beckenbereich (Bestrahlungen, Entzündungen)
- Operationen im Beckenbereich (z.B. Gebärmutter, Blase)
- Schwangerschaft und Geburt
- Übergewicht / Bauchmuskelschwäche
- häufige Druckbelastung des Beckenbodens (z.B. allergisches Niesen, chronisches Husten, Verstopfung, schweres Heben)
- Fehlbelastung und Dauerbelastung im Alltag

Formen der Inkontinenz

Dranginkontinenz

Hierbei handelt es sich um eine „nervöse“ Blase. Durch Überaktivität der Blasenmuskulatur entsteht ein kaum zu unterdrückender Harndrang, sodass man möglichst schnell eine Toilette aufsuchen muss. Dies führt zu häufigem Toilettengang, oft mit geringer Urinmenge.

Belastungsinkontinenz

Hierbei handelt es sich um unwillkürlichen Harnverlust durch erhöhten Druck auf die Blase. Der Beckenboden kann der Belastung (Husten, Niesen, Bergabgehen, Übergewicht,...) nicht standhalten.

04 Übungen für Ihren Beckenboden

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie unser Beckenbodentraining, das sich aus den Anspannungsübungen sowie den Atem- und Entspannungsübungen zusammensetzt.

Unser Hauptziel ist es, Ihnen zu vermitteln, wie Sie Ihr Beckenbodentraining zuhause durchführen können, da es mehrere Monate dauern kann, bis Sie eine Besserung feststellen.

Wir empfehlen Ihnen 2 bis 3 mal täglich an fünf Tagen in der Woche, **(bei Neoblase anfangs 3 bis 5 mal am Tag)** für jeweils 5 bis 10 Min Ihre Anspannungsübungen durchzuführen. Zwei aufeinanderfolgende Tage in der Woche sind übungsfrei.

Die Anspannungsübungen haben zum Ziel, Sie auf unterschiedliche Alltagssituationen vorzubereiten. Deshalb sind alle Übungen wichtig und sollen im Wechsel durchgeführt werden. Üben Sie zunehmend im Sitzen und Stehen, da diese Ausgangsstellungen mehr der normalen Alltagsbelastung entsprechen.

Vergessen Sie nicht, die Atem- und Entspannungsübungen in Ihren Alltag einzubauen. Diese sind immer sinnvoll und ohne zeitliche Begrenzung durchzuführen.

Wahrnehmung

Anspannungsübungen

Aktivierung der einzelnen Muskelschichten

a innere Schicht:

Ziehen Sie Schambein und Steißbein leicht zusammen

b mittlere Schicht:

Ziehen Sie die beiden Sitzbeinhöcker leicht zusammen

c äußere Schicht:

Verschließen Sie leicht Harnröhre / Scheide bzw. After, als wollten Sie Urin bzw. Stuhl zurückhalten (Patientinnen mit einer Neoblase sollten sich beim Üben hauptsächlich auf diese Schicht konzentrieren)

d Spannen Sie nun den gesamten Beckenboden an, indem Sie alle drei Schichten gleichzeitig leicht nach innen ziehen.

Die folgenden Übungen sollen mit den verschiedenen Muskelschichten regelmäßig und konsequent durchgeführt werden.

Bei allen Übungen ist darauf zu achten, dass nur der Beckenboden aktiviert wird und nicht die umliegende Muskulatur (Gesäß, Beine, Bauch).

Lassen Sie Ihre Atmung immer ruhig und gleichmäßig weiterfließen.

Anspannungsübungen

Basisübungen

Diese Übungen können Sie **liegend, sitzend** und **im Stehen** durchführen.

Übung 1

Die Fahrstuhlübung:

Hierbei wird der Beckenboden in vier Spannungsstufen angespannt.

Stufe 1 = erstes leichtes Anspannungsgefühl (ca. 25 %)

Stufe 2 = mittlere Spannung, wichtigste Stufe im Alltag (ca. 50 %)

Stufe 3 = feste Spannung (ca. 75 %)

Stufe 4 = maximale Spannung (100 %)

a Fahrstuhlübung aufwärts / abwärts
1 – 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 1

b Fahrstuhlübung abwärts / aufwärts
4 – 3 – 2 – 1 – 2 – 3 – 4

c Fahrstuhlübung bunt durcheinander
1 – 2 – 1 – 3 – 1 – 4 – 1
2 – 4 – 1 – 3 – 1 – 4 – 2

Übung 2

Klatschen mit dem Beckenboden.

Klatschen heißt, dass Sie Ihren Beckenboden im Wechsel anspannen und entspannen.

Es gibt langsames und schnelles Klatschen.

Langsames Klatschen:

Sie arbeiten mit der Spannungsstufe 3 und in Kombination mit der Atmung. Das bedeutet, dass Sie beim Ausatmen bewusst die Stufe 3 anspannen und beim Einatmen Ihren Beckenboden wieder bewusst entspannen – dies mehrmals hintereinander. Lassen Sie während der Übung die Atmung ruhig und gleichmäßig bis in den Bauchraum fließen.

Schnelles Klatschen:

Sie arbeiten mit der Spannungsstufe 1. In schneller Folge spannen Sie die Stufe 1 an und lösen diese wieder – d.h., Sie führen ganz bewusst kleine leichte Spannungen mit dem Beckenboden aus. Es soll sich wie ein leichtes Muskelzucken anfühlen. Die Atmung fließt dabei ruhig und gleichmäßig weiter.

Übungsvarianten:

a Beginnen Sie mit langsamem Klatschen (ca. 5 x).
Danach gehen Sie zu schnellem Klatschen (ca. 10 x) über.
Anschließend wieder langsames Klatschen (ca. 5 x).

b Beginnen Sie mit schnellem Klatschen (ca. 10 x).
Danach gehen Sie zu langsamem Klatschen (ca. 5 x) über.
Anschließend klatschen Sie wieder schnell (ca. 10 x).

c Beginnen Sie mit schnellem Klatschen (ca. 10 x).
Gehen Sie kurz in die maximale Spannung (Stufe 4).
Anschließend klatschen Sie wieder leicht und schnell mit Stufe 1 (ca. 10 x) weiter.

Aufbauübungen

Mit folgenden Übungen wird der Beckenboden auf Situationen im Alltag vorbereitet.

Hierbei lernen Sie die Stufe 2 bewusst zu halten, während Sie mit den Beinen kleine Bewegungsübungen ausführen. Besonders wichtig ist es, zuerst den Beckenboden anzuspannen und diesen ganz bewusst erst am Ende der Übung zu lösen, wenn die Beine und das Gesäß wieder ganz entspannt sind.

Aufbauübungen 1

- a** Sie liegen auf dem Rücken. Ihre Beine sind ausgestreckt und locker übereinandergeschlagen.

Spannen Sie Stufe 2 an.

Danach ziehen Sie Ihre Fußrücken hoch und drücken die Beininnenseiten leicht zusammen, ohne dass sich Ihre Beckenbodenspannung erhöht. Nach einigen Sekunden lösen Sie zuerst die Beinmuskeln und danach die Stufe 2.

- b** Für die folgenden zwei Übungen stellen Sie die Beine an, etwa hüftbreit geöffnet. Beide Übungen können Sie auch im Sitzen ausführen.

Spannen Sie Stufe 2 an.

Geben Sie nun mit den Knien leichten Druck nach innen, als wollten Sie einen Ball halten (ohne Bewegung der Beine). Nach einigen Sekunden lösen Sie zuerst die Spannung der Beine und entspannen danach Ihren Beckenboden.

Spannen Sie Stufe 2 an.

Nun führen Sie Ihre Knie zusammen und drücken diese einige Sekunden leicht gegeneinander, ohne dass sich Ihre Beckenbodenspannung verändert. Dann öffnen Sie die Beine und entspannen diese wieder. Danach lösen Sie die Stufe 2.

Aufbauübungen 2

Legen Sie sich mit angestellten Beinen auf den Rücken. Ihre Ellenbogen sind gebeugt und aufgestützt.

- a** Stemmen Sie die Ellenbogen fest in die Unterlage und heben Sie Ihr Becken hoch.

Jetzt spannen Sie bewusst Stufe 2 an und legen Ihr Becken nach wenigen Sekunden mit gleichbleibender Spannung auf die Unterlage zurück. Sie entspannen zuerst die Bein- und Gesäßmuskulatur und zuletzt den Beckenboden.

- b** Spannen Sie bereits im Liegen Stufe 2 an. Heben Sie Ihr Becken nach oben und nach wenigen Sekunden legen Sie es wieder ab, ohne dass sich die Stufe 2 verändert. Dann lösen Sie nacheinander alle Muskeln und entspannen zuletzt Ihren Beckenboden.

Aufbauübungen 3

Für die folgenden Übungen stellen Sie in Rückenlage die Beine an oder üben Sie im Sitzen.

- a** Spannen Sie Stufe 2 an. Ziehen Sie Ihre Fußrücken hoch und stemmen die Fersen in die Unterlage. Betonen Sie nun den Fersendruck in langsamem Wechsel rechts / links. Danach lösen Sie zuerst die Fuß- und Beinmuskulatur und zuletzt den Beckenboden.

- b** Als Variante können Sie diese Übung mit schnellerem Druckwechsel ausführen. (Wichtig: die Spannung des Beckenbodens bleibt auf Stufe 2)

- c** Spannen Sie Stufe 2 an und halten Sie diese bewusst. Gehen Sie mit den Füßen auf der Stelle. Nach einigen Schritten bleiben Sie stehen und entspannen danach Ihren Beckenboden.

Aufbauübungen 4

Üben Sie im Stand mit leicht geöffneten Beinen.

- a** Spannen Sie Stufe 2 an und halten diese ganz bewusst.
Verlagern Sie Ihr Gewicht im Wechsel auf das rechte und das linke Bein, ohne dass Sie die Stufe 2 verlieren oder verändern. Dann stellen Sie sich wieder in die Mitte und entspannen den Beckenboden.
- b** Als Variation der Übung **a** gehen Sie nach dem Anspannen der Stufe 2 mit den Füßen auf der Stelle oder ein paar Schritte vor und zurück. Danach bleiben Sie stehen und lösen die Anspannung des Beckenbodens.
- c** Spannen Sie Stufe 2 an und halten die Spannung ganz bewusst, während Sie nachfolgende Silben mehrmals laut und mit Betonung auf „ck“ aussprechen:
„Hick – Hack – Huck“
Dann entspannen Sie Ihren Beckenboden.
- Führen Sie in gleicher Weise die Übung mit den Buchstaben
„P – T – K“ und anschließend mit **„ft – ft – ft“** aus.

Alltagstraining

Das Prinzip der Aufbauübungen (Stufe 2 halten während einer Bewegung) können Sie jederzeit im Alltag anwenden. Beüben Sie dabei speziell die Situationen, in denen „Gefahr“ besteht, dass Urin verloren geht.

z.B. Stufe 2 halten beim Aufstehen, Bücken, Heben, Husten, Niesen,...



Bei diesen Übungen soll der Beckenboden entspannt bleiben (Stufe 0).

Atemübungen

Bauchatmung in Rückenlage:

- a** Sie lassen den Atem bis in den Bauchraum fließen. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig und spüren nach, wie sich die Bauchdecke bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung wieder senkt. Dies geschieht ganz von alleine, ohne Ihr Zutun.
- b** Blase und Beckenboden mit dem Atem ausstreichen: Stellen Sie sich vor, Sie lassen Ihren Atem bis zum Beckenboden fließen. In Gedanken streicht jeder Atemzug angenehm entspannend über Blase und Beckenboden. (Sie können sich hierbei auch ein leichtes Massieren vorstellen.)

Bauchwippen in Rückenlage:

Sie atmen zunächst ruhig und gleichmäßig. Dann halten Sie den Atem an und versuchen mit der Bauchdecke mehrmals zu wippen, als wollten Sie einen Tischtennisball auf Ihrem Bauch hüpfen lassen. Atmen Sie danach ruhig und gleichmäßig weiter. Wiederholen Sie das Wippen nach Belieben 3 bis 5 mal.

Atemübungen in Betstellung:

Knien Sie sich auf den Boden. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich dabei auf den Unterarmen ab. Legen Sie Ihre Stirn bequem auf die Hände.

- a** Lassen Sie Ihren Atem bis zum Beckenboden fließen. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit Ihrem Atem entspannend über Blase und Beckenboden streichen oder leicht massieren.
- b** Auch die Übung „Bauchwippen“ lässt sich sehr gut in der Betstellung durchführen!



Entspannungs- und Lockerungsübungen in Rückenlage

Scheibenwischer: (mindestens 1 Minute)

Ihre Beine sind ausgestreckt und leicht geöffnet. Drehen Sie locker, leicht und relativ schnell beide Beine gemeinsam nach rechts und links. Ihr Becken darf sich dabei weich und harmonisch mitbewegen.

Winken mit den Beinen: (mindestens 1 Minute)

Ihre Beine sind ausgestreckt und hüftbreit geöffnet. Drehen Sie diesmal beide Beine gegenläufig nach innen und außen. Die Beinbewegung ist wieder locker, leicht und in flottem Tempo durchzuführen.

Knie-Pendeln: (mindestens 1 Minute)

Ihre Beine sind angestellt und stehen locker nebeneinander. Lassen Sie nun Ihre Knie gemeinsam ca. 10 cm locker und leicht nach rechts und links pendeln.

Steißbein-Schreiben: (mindestens 5 Minuten)

Sie liegen mit angestellten Beinen auf dem Rücken. Gehen Sie nun in Gedanken die ganze Wirbelsäule hinunter bis zu Ihrem Steißbein. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Steißbein verlängern (wie eine Teleskopstange), bis es zur gegenüberliegenden Wand reicht. Diese Wand wäre eine Tafel und an Ihrem verlängerten Steißbein wäre ein Stück Kreide angebracht.

Nun schreiben Sie in großen schwungvollen Buchstaben Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer usw. an diese Tafel. Bewegen Sie dabei Ihr Becken locker mit. (Wichtig: Nur das Becken bewegen. Das Gesäß wird dabei nicht abgehoben.) Nach getaner Arbeit „schütteln“ Sie Ihr Steißbein aus (alternativ: wischen Sie die Tafel mit einem gedachten Lappen wieder kreuz und quer sauber)



Beckenuhr (mindestens 5 Minuten)

Sie liegen mit angestellten Beinen auf dem Rücken. Stellen Sie sich unter Ihrem Becken ein großes Ziffernblatt vor:

- a** Richtung Bauchnabel und Steißbein ist 12 und 6 Uhr.
Nun schaukeln Sie Ihr Becken zwischen 12 und 6 Uhr in lockeren kleinen Bewegungen nach oben und unten.
- b** Rechts und links auf dem Ziffernblatt ist 3 und 9 Uhr.
Schaukeln Sie Ihr Becken leicht und locker nach 3 und 9 Uhr (nach rechts und links)
- c** Lassen Sie nun Ihr Becken spielerisch im Uhrzeigersinn und auch entgegengesetzt kreisen.

Führen Sie bei der Beckenuhr zunächst die Richtung aus, die Ihnen am lockersten gelingt. Probieren Sie dann immer wieder ohne Zwang die anderen Richtungen aus, bis Sie nach einiger Zeit feststellen, dass auch diese Richtungen weich und harmonisch geworden sind.

(Wichtig: Nur das Becken bewegen. Das Gesäß wird dabei nicht abgehoben und die Beine bleiben möglichst ruhig stehen.)

Betstellung

Knien Sie auf den Boden und stützen sich auf die Unterarme ab. Legen Sie Ihre Stirn bequem auf Ihre Hände. Beschreiben Sie nun mit Ihrem Steißbein in lockeren Bewegungen eine liegende und stehende „8“. Alternativ können Sie sich vorstellen, Sie möchten Ihr Steißbein „ausschütteln“.

Auch die Übung „Steißbein-Schreiben“ lässt sich sehr gut in der Betstellung durchführen.



06 Häufige Fehler beim Beckenbodentraining

■ Einseitiges Üben

Alle Übungen sind wichtig und haben einen bestimmten Lerneffekt für Ihren Beckenboden. Sie sollten dabei alle 3 Muskelschichten gleichermaßen trainieren. Üben Sie zunehmend im Sitzen und Stehen, da dies den Belastungen im Alltag entspricht.

■ Anspannen von Bauch- und Gesäßmuskulatur

Hiermit beüben Sie nicht den Beckenboden, sondern erhöhen den Druck auf die Blase.

■ Luft anhalten

Denken Sie daran, während den Übungen gleichmäßig und ruhig weiterzuatmen. Luft anhalten erhöht den Druck auf die Blase.

■ Maximale Anspannung (Stufe 4) im Alltag verwenden

Die Stufe 4 kann nur kurze Zeit gehalten werden. Danach verliert der Beckenboden automatisch an Spannung.

■ Beckenbodentraining auf der Toilette

Das Unterbrechen des Harnstrahls auf der Toilette ist KEIN Beckenbodentraining und sollte deshalb nicht geübt werden!

■ Ständiges Aufsuchen der Toilette

Vermeiden Sie es, ohne Harndrang auf die Toilette zu gehen. Sie können sich sonst eine „nervöse“ Blase antrainieren. Versuchen Sie vielmehr, sich beim ersten Anzeichen eines Harndrangs noch etwas abzulenken, um so die natürliche Blasenfüllmenge zu erhalten bzw. zu erreichen.

Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2 bis 3 l über den Tag verteilt). Eine zu geringe Trinkmenge kann hochkonzentrierten und aggressiven Urin verursachen und damit die Blase reizen. Es kommt zu häufigem Harndrang mit geringer Urinmenge.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit unserem Übungskonzept weiterhelfen können und wünschen Ihnen viel Erfolg, alles Gute und die notwendige Geduld beim Üben.

*Ihr Therapieteam der
MediClin staufenburg Klinik*



07 Wichtige Informationen für Patientinnen mit einer Neoblase

Wir empfehlen Ihnen in den ersten drei Monaten postoperativ körperliche Zurückhaltung.

- kein schweres Heben (max. 5 bis 10 kg)
- keine körperlich schwere Arbeit
- keine große sportliche Betätigung

Danach gibt es in Bezug auf die Wundheilung keine Einschränkungen mehr.

Zu langes Gehen überfordert Ihren Beckenboden und kann die Inkontinenz verstärken. Beginnen Sie deshalb mit kleinen Spaziergängen von ca. 30 Minuten.

Planen Sie für längere Unternehmungen (z.B. Stadtbummel) vor: Nehmen Sie zur Sicherheit ein bis zwei Einlagen zusätzlich mit.

Zu lange und zu intensive Übungseinheiten überfordern Ihren Beckenboden so sehr, dass sich die Inkontinenz verstärken kann. Die Atem- und Entspannungsübungen sollten Sie dagegen regelmäßig durchführen. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit. Wir empfehlen Ihnen deshalb täglich ein „entspanntes Mittagspäuschen“ von 15 bis 30 Minuten. Besonders wirkungsvoll sind diese Übungen bei starker Inkontinenz, Schmerzen, Verspannungen, Überanstrengung und Blasenentleerungsstörungen.

Sollte sich Ihre Inkontinenz verschlechtern, ist dies in der Regel auf eine Überbelastung zurückzuführen. Legen Sie eine kleine Übungspause von ein bis zwei Tagen ein und führen Sie an diesen Tagen ausschließlich Entspannungsübungen durch.

Bitte berücksichtigen Sie bei allen körperlichen/sportlichen Aktivitäten die Stärke Ihrer Inkontinenz. Sie tun sich keinen Gefallen, wenn Sie nach intensiver Belastung (z.B. Sport, o.Ä.) feststellen, dass die Inkontinenz dadurch deutlich stärker wird.

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2 bis 3 Liter über den Tag verteilt). Kaffee oder Schwarztee können eine harntreibende Wirkung haben. Gegen ein Glas Bier oder Wein ist nichts einzuwenden, jedoch kann Alkohol die Funktion des Beckenbodens vorübergehend beeinträchtigen.

Wir empfehlen Ihnen, sich ausreichend Zeit auf der Toilette zu lassen, um die Blase vollständig zu entleeren. Am Ende des Wasserlassens können folgende Tipps hilfreich sein:

- Oberkörper aufrichten und dabei die Arme nach oben strecken
- Mit dem Becken vor- und zurückschaukeln
- Von der Toilette kurz aufstehen und sich gleich wieder zurücksetzen
- Eine Hand flach auf den Unterbauch legen und mit sanftem Druck die Blase nach unten ausstreichen

Da Ihre neue Blase nicht überdehnt werden darf (Fassungsvermögen ca. 300 ml), sollten Sie diese alle zwei bis drei Stunden entleeren. Gehen Sie anfangs nach der Uhr zur Toilette, bis Sie das neue Gefühl für Harndrang gut spüren können (nachts den Wecker stellen!).

Damit der Schleim, der anfangs noch von Ihrer neuen Blase produziert wird, gut abfließen kann, sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Wenn sich trotzdem ein Schleimpfropfen bildet, und dadurch die Blasenentleerung behindert wird, sollten Sie Druck vom Blasenboden nehmen. Das erreichen Sie, indem Sie die Entspannungsübungen „Beckenuhr“ und „Betstellung“ durchführen.

MediClin Staufenburg Klinik

Burgunderstraße 24

77770 Durbach

Telefon 07 81 / 473-0 (Zentrale)

Telefon 07 81 / 473-235 (Aufnahme / Reservierung)

Telefax 07 81 / 473-265

Freecall 0 800 / 387 22 24

info.staufenburg@mediclin.de

www.staufenburg-klinik.de

Die Präsenz der MediClin



MediClin integriert.